

2025年 9月献立表（1.2年15回 3年13回 ）（8組1年15回・2年3年13回）

調布市立調布中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質・ 脂質			
2 火	カレーピラフ	○	鶏小間・A-コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	581 kcal	
	コーンフ레이크サラダ			三温糖・J-ソルゲ(大豆・卵・乳なし)	サラダ油、炒め油	人参、ほうれん草	キャベツ、もやし、玉ねぎ	21.0 g	
	冬瓜のスープ		鶏肉	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし、カツ・カット)		人参	干し椎茸(スライス)、とうがろ、長ねぎ	15.9 g	
	つぶつぶみかんゼリー			イナアガー	三温糖		みかん、オレンジジュース		
3 水	五穀ごはん	○	小豆(乾)	米(三浦)、押し麦、もちきび、もちあわ				627 kcal	
	さばの文化干し		鯖文化干し(1/4)、A-大豆・卵・乳なし)					28.7 g	
	小松菜の梅肉和え		おかか	三温糖	小松菜、人参	キャベツ、もやし・梅肉(大豆・卵・乳なし)	18.0 g		
	はっと汁		鶏小間	小麦粉・油麴(卵・乳なし)	人参	大根、白菜			
4 木	ココアパン	○		ココアパン(乳あり、卵なし、ジャガイモ)				809 kcal	
	白身魚のボテサウ焼き		メルルーサ(解凍)、豆乳生クリーム	じゃがいも、じゃがいも	エグ・クワネース(大豆あり、卵・乳なし)	パセリ	にんにく	36.8 g	
	ツナと大豆のサラダ		大豆、ツナフ레이크米油揚げ	三温糖	サラダ油	人参、ピーマン	キャベツ、きゅうり	32.9 g	
	キャベツのスープ		A-コ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)			人参、パセリ	セロリー、玉ねぎ、キャベツ		
5 金	けいちゃんライス	○	鶏小間、みそ(赤)	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油	人参、ピーマン	にんにく、生麦、玉ねぎ、キャベツ	659 kcal	
	なめこ汁		木綿豆腐、みそ(合わせ)	わかめ			なめこ、長ねぎ	26.3 g	
	サイダー寒			粉寒天	上白糖		パイナップル	18.7 g	
8 月	豚キムチ丼	○	豚バラ(2cm幅スライス)、豚肉	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油(貝印)、白いりごま	人参、ニラ	にんにく、生麦、大根、白菜、もやし・揚げ(脂使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)	727 kcal	
	わかめスープ			わかめ	ごま油(貝印)	人参	もやし、長ねぎ	21.0 g	
	もちもちさつまドーナツ		豆乳(須黒食品)	さつまいも・わけてMix(尾鶏、卵・乳・大豆なし)、白玉粉、三温糖	黒いりごま、揚げ油			26.4 g	
9 火	菊花と鮭のまぜ寿司	○	甘塩鮭フィレ(スルス)	きざみのり	米(三浦)、三温糖	白いりごま	きゅうり、菊花(バラ)	599 kcal	
	赤魚の竜田揚げ		赤魚(解凍)	片栗粉	揚げ油		生姜	30.4 g	
	豆乳汁		油揚げ(卵・乳なし)、豆乳(須黒食品)			小ねぎ	大根、えのき、干し椎茸(スライス)	19.5 g	
10 水	クリームボックス	○		調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	食パン(乳あり、大豆・卵なし、1枚切り)、三温糖・加糖練乳、コンスダーチ	バター		721 kcal	
	大根サラダ		A-コ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	三温糖	炒め油、サラダ油	人参	大根、冷凍コーン、きゅうり、玉ねぎ	25.2 g	
	トマトシチュー		豚肉・A-コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	じゃがいも、小麦粉	炒め油、バター、サラダ油	人参、トマトピューレ(3kg)	にんにく、玉ねぎ	33.0 g	
11 木	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	きざみのり	米、片栗粉、中ざら糖	揚げ油	生姜	677 kcal	
	じゃこわかめの和え物			わかめ、じゃこ	三温糖	サラダ油、ごま油(貝印)	人参	もやし、きゅうり	26.9 g
	手まり麴の吸物		絹豆腐	手まり麴(卵・乳なし)		人参、ほうれん草		30.3 g	
12 金	コンナムルパブ	○	豚バラ(2cm幅スライス)、豚肉	米(三浦)、三温糖	ごま油(貝印)、白いりごま	小ねぎ	大豆もやし	744 kcal	
	ししゃものから揚げ			ししゃも(S・15g)	片栗粉	揚げ油	生姜、にんにく	29.2 g	
	ビーフンスープ		豚肉、いか短冊(解凍)	ビーフン(卵・乳なし)		人参	きくらげ(乾・110g)、菊(短冊)、白菜、長ねぎ	31.8 g	
16 月	調理校の石原小学校の振替休業日の為、給食はありません。全員お弁当を持参してください								
17 水	焼き豚チャーハン	○	焼豚(色紙切り、卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油	人参	長ねぎ、グリーンピース	606 kcal	
	いか団子揚げ		イカ(1cm角切り、A-産)、イカ(すり身、卵・乳なし)	片栗粉・サイコロパン(大豆あり、卵・乳なし)・フルトン	揚げ油		れんこん、長ねぎ、生姜汁	26.5 g	
	小松菜と大根のスープ		鶏小間・A-コ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)			小松菜	大根、干し椎茸(スライス)	21.0 g	
18 木	スラッピー・ジョー	○	A-コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)、豚ひき肉、大豆ミート(ミジ、卵・乳なし)	コッパ・パン・横割り(乳あり、卵なし)、小麦粉	炒め油	人参、ピーマン	にんにく、生麦、玉ねぎ	740 kcal	
	コーンサラダ			三温糖	サラダ油	人参	もやし、冷凍コーン、きゅうり、クリームコーン(卵・乳なし)	29.4 g	
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ひよこ豆(乾)、豚肉・A-コ(色紙スライス、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	炒め油、サラダ油、バター	人参、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム(シトルト)	28.7 g	
19 金	生揚げとひき肉の炒め丼	○	豚ひき肉、大豆ミート(ミジ、卵・乳なし)、生揚げ	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油(貝印)	人参	にんにく、生麦、菊(短冊)、干し椎茸(スライス)、しめじ、長ねぎ	798 kcal	
	わかめと豆腐の吸い物		絹豆腐	わかめ		人参	干し椎茸(スライス)、えのき	33.3 g	
	一口おはぎ		小豆(乾)	アルファ米(もち米、水1.3倍)、三温糖、黒砂糖				21.4 g	
25 木	奄美の鶏飯	○	サリ(海の極細)、A-黄(卵・乳なし、鶏のみ)、鶏小間	きざみのり	米(三浦)、三温糖	白いりごま	小ねぎ	刻みたくあん(卵・乳なし)、干し椎茸(スライス)、生姜	660 kcal
	岩手揚げ		大豆(水煮)	ひじき、じゃこ	さつまいも、三温糖、小麦粉	揚げ油		26.3 g	
	ゆかり和え					人参	大根、きゅうり・ゆかり(大豆・卵・乳なし)	19.3 g	
26 金	調理校の石原小学校の行事の為、給食はありません。全員お弁当を持参してください								
29 月	ミルクパン	1.2		ミルクパン(乳あり、大豆・卵なし、コッパ)				652 kcal	
	秋なすとじゃが芋の重焼き		鶏挽肉	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	じゃがいも、じゃがいも	オリーブ油	パセリ、トマト	にんにく、えのき、なす	26.3 g
	コールスローサラダ		A-コ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)	三温糖	サラダ油	人参	キャベツ	23.1 g	
	ポパイスープ		A-コ(千切りスライス、大豆・卵・乳なし)			人参、ほうれん草	玉ねぎ、冷凍コーン		
30 火	韓国風炊込みごはん	1.2	豚バラ(千切りスライス)、豚肉、みそ(赤)	米(三浦)、三温糖	炒め油、ごま油(貝印)、白いりごま	人参、ニラ	にんにく、大根・揚げ(脂使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)	723 kcal	
	参鶏湯風スープ		鶏もも切身(繊維を断切る、2cm幅幅)	もち米			にんにく、生麦、長ねぎ	25.5 g	
	杏仁豆腐			調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム、イナアガー	上白糖		もも	32.0 g	

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。

※22日(月)24日(水)は中間考査の為、給食はありません。

※3年生・8組2年生は29日(月)30日(火)は修学旅行のため給食はありません

※16日(月)26日(金)は給食はありません。お弁当持参してください。